

**ОСТЕОПОРОЗА** е болест на коскениот систем кое се манифестира со губење на коскената маса. Најчесто се јавува кај жени во постменопауза.

До болеста доаѓа кога **osteoklastите** ја напаѓаат и разградуваат коската, а **osteoblastите** не се во можност повторно да ја обноват коската. Со тоа коската станува кршлива и се зголемува опасноста од фрактури и при најмала траума.



1

**Остеопорозата е неизбежен дел од стареењето**

✗ НЕТОЧНО

Остеопорозата често може да се превенира. Превенцијата треба да почне од **најрана возраст** и да продолжи целиот живот. Градењето на здрав скелет за време на детството, адолесценцијата и младоста може да помогне да се избегне остеопорозата покасно во животот. Има **пет чекори** кои можат да помогнат во превенција на остеопорозата

- балансирана исхрана богата со калциум и витамин Д.
- физичка активност
- здрав стил на живеење без пушење и прекумерно земање на алкохол
- разговор со вашиот доктор за здрави коски
- тестирање на густината на коските и лекување ако е потребно

2

**Само стари жени заболуваа од остеопороза**

✗ НЕТОЧНО

Жените и мажите можат да заболат од остеопороза на било која возраст, особено ако имаат хронични заболувања како астма, артритис и др. Заболувања што бараат третман со кортикостероиди (кортизол, преднизолон) затоа што водат до губење на коскениот ткиво. 20% од заболелите со остеопороза се мажи. Мажите постари од 50 год. Имаат поголем ризик да страдаат од скршеници кои се последица на остеопороза, отколку да оболат од канцер на простата

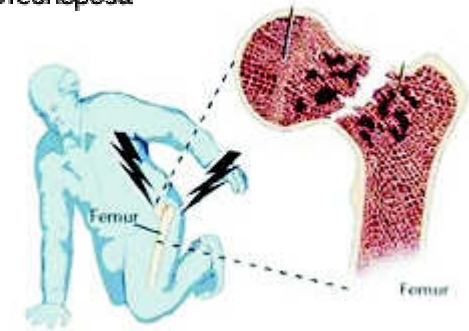
3

**Остеопорозата не е многу сериозна болест**

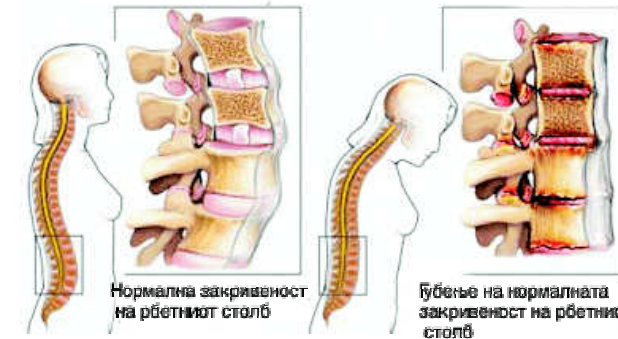
✗ НЕТОЧНО

Последиците од остеопорозата се **болни и уништувачки**. Скршеницата на кокот, која е два пати почеста кај жените отколку кај мажите, е **посериозна отколку што луѓето мислат**. Околу 20% од пациентите со скршеница на колкот ќе умрат за 1 година по фрактурата, често поради компликации како пнеумонија или плуќна емболија, што е во врска со скршеницата или операцијата за репарирање на коската. Повеќе од половина што доживеале скршеница на кичма нема да можат да се движат или тешко ќе се движат и една четвртина од нив ќе бараат постојана медицинска нега.

**Фрактура на колк како последица на остеопороза**



Фрактурите на кичмата е тешко да се избројат затоа што само на една третина од нив им се обрнува клиничко внимание. Оние кои имаат мултипла скршеница на погорните пршлени имаат промена во држењето на телото или кифоза. Често имаат хронични болки во грбот и тешко одат. Во екстремни случаи имаат проблеми со дишењето и јадењето.



4

**Медицинското коштање на остеопорозата е многу големо**

✓ ТОЧНО

Последиците од остеопорозата бараат многу финансиски средства.

5

Ако имам остеопороза- јас ќе знам

✗ НЕТОЧНО

Остеопорозата е наречена тивка болест, бидејќи нејзиниот **прогрес е бавен и подол**, без симптоми, се додека не настапи фрактура (скршеница). Како пример многу луѓе сметаат дека губењето на висината е нормален дел од стареењето. Се препорачува секому да ја следи својата висина и да се консултира со лекар ако висината е намалена за повеќе од 3 см. 90% од возрасните кои скршиле коска се третираат без да се тестираат дали имаат остеопороза, **со тест кој ја одредува густината на коските**. Коскената густина може да се мери на различни делови од скелетот и може да се предвиди ризикот од идни скршеници.



6

Еднаш ако добијам остеопороза, не можам да направам ништо околу

✗ НЕТОЧНО

И да ви биде дијагностицирана остеопороза, не е прекасно да го заштитите здравјето на коските. Земање на препорачани дози на калциум и витамин Д, практикување на **физичка активност и престанок на пушење** може да помогне за успорување на загубата на коскеното ткиво.

### ХРАНА БОГАТА СО КАЛЦИУМ

МЛЕКО  
ЈОГУРТ  
СИРЕЊЕ  
ДЕСЕРТИ СО МЛЕКО  
РИБИ  
ЈАЈЦА  
БРОКУЛИ  
ГРАВ  
ОРЕВИ  
ЛЕШНИЦИ  
ОРИЗ  
ЛЕБ  
ПОРТОКАЛИ



Јавна здравствена установа  
Завод за здравствена заштита  
Битола

## Невистини за остеопорозата



Изработил: Д-р Марија Врчковска  
Тех.обработка: Милоза Куновска